



献立表



	4月 5日(日)	4月 6日(月)	4月 7日(火)	4月 8日(水)	4月 9日(木)	4月 10日(金)	4月 11日(土)
朝	御飯 味噌汁(里芋) 白菜の煮物 もやしの酢の物 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 里芋の煮物 なめこおろし 牛乳	御飯 味噌汁(春菊) キャベツの煮物 玉ねぎのマヨ和え 牛乳	ジャムパン 卵スープ ウインナーとじゃがいものコンソメ 牛乳 	チョコパン アスパラのコンソメスープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(ほうれん草) トマトチキンビーンズ スパサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(しいたけ) ジャーマンポテト キャベツのマリネ 牛乳
昼	御飯 根菜汁 照りマヨチキン 塩昆布和え 果物	御飯 すまし汁(手毬麩) 鯖ねぎだれかけ 春雨和え 果物	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの葛煮 果物	御飯 ベーコンスープ チキンソテーマトソー キャベツのおかか和え 果物	御飯 味噌汁(もやし) ニシンの生姜煮 高野豆腐と野菜の含め煮 果物	御飯 味噌汁(キャベツ) 蒸し魚の醤油たれかけ ブロッコリーのサラダ ヨーグルトムース	豚骨ラーメン 春巻き 果物 
夕	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のコンソメあんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンサラダ	御飯 味噌汁(小松菜) 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 豆サラダ	御飯 赤だし タラの野菜あんかけ 大根の柚香煮 インゲンのツナサラ	御飯 すまし汁(えのき) 鱈のみそ焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	御飯 中華スープ 回鍋肉 焼売 春雨の酢の物	御飯 すまし汁(豆腐) 鮭のあんかけ 冬瓜の煮物 青梗菜の胡麻和え	御飯 すまし汁(はんぺん) 牛肉のオイスターソース炒め もやしのソテー なます
おやつ	しっとりまんじゅう	はちみつレモンゼリー	抹茶ようかん	吹雪まんじゅう	ふかし芋	栗まんじゅう	カステラ
	エネルギー 1262kcal 蛋白質 49.6g 脂質 21.0g 塩分 9.3g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 55.0g 脂質 29.8g 塩分 9.7g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 50.4g 脂質 32.4g 塩分 7.0g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.6g 塩分 6.5g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 58.1g 脂質 42.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1244kcal 蛋白質 56.2g 脂質 23.9g 塩分 7.1g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 52.3g 脂質 44.9g 塩分 9.1g



献立表



	4月 12日(日)	4月 13日(月)	4月 14日(火)	4月 15日(水)	4月 16日(木)	4月 17日(金)	4月 18日(土)
朝	御飯 味噌汁(なめこ) ほうれん草と卵のソテー 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜のコンソメ煮 オクラとろろ 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) がんもの煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 肉団子の照り煮 シラスのおろし和え 牛乳	クリームパン キノココンソメスープ 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(さつまいも) もやしソテー キャベツとコーン和え 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) ネギ入り炒り卵 わかめサラダ 牛乳
昼食	御飯 すまし汁(もみじ麩) カレイの中華あんかけ ピーマンの炒め煮 キャベツの海苔和え	御飯 味噌汁(大根) 牛肉の卵とじ じゃが芋とベーコン炒め 青梗菜の中華和え	さくらちらし寿司 あさり汁 インゲンとちくわの煮物 ソラマメサラダ	たけのこご飯 味噌汁(里芋) 白身魚の柚あんかけ ごぼうそぼろ炒め ひじきサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ギョーザ みかんフルーチェ	ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	御飯 すまし汁(手毬麩) 白身魚フライ カリフラワーベーコン炒め 果物
夕食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のおろしかけ 青梗菜とかにかまの煮物 もやしの青じそ和え	御飯 オニオンスープ イワシの梅煮 ひじき煮豆 果物	御飯 すまし汁(卵豆腐) アジのつけ焼き 大根のきんぴら 白菜のゆかり和え	御飯 すまし汁(えのき) 鶏モモの照り焼き ほうれん草の卵焼き 果物	御飯 味噌汁(小松菜) 焼きサバのおろしかけ かぼちゃのいとし煮 オクラの青しそ和え	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 白身魚のみそ焼き ささみのピーマン炒め 果物	御飯 コンソメスープ ポークチャップ じゃが芋の煮物 スパサラダ
おやつ	ストロベリーババロワ	抹茶饅頭	青リンゴゼリー	ドーナツ	スイートポテト	かぼちゃプリン	せんべい
	エネルギー 1263kcal 蛋白質 52.6g 脂質 29.9g 塩分 7.4g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 55.9g 脂質 36.3g 塩分 8.6g	エネルギー 1175kcal 蛋白質 54.5g 脂質 20.0g 塩分 7.2g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 59.4g 脂質 37.3g 塩分 9.7g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 52.2g 脂質 59.3g 塩分 7.0g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 52.7g 脂質 36.8g 塩分 7.8g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 52.9g 脂質 35.2g 塩分 9.0g



献立表




	4月 19日(日)	4月 20日(月)	4月 21日(火)	4月 22日(水)	4月 23日(木)	4月 24日(金)	4月 25日(土)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切干大根の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜炒め サツマイモサラダ 牛乳	あんぱん ツナ入リスクランブルエッ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 しらすおろし 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏と根菜の煮物 切干大根のサラダ 牛乳
昼	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と揚げの煮びたし ミモザサラダ	御飯 若竹汁 すき焼き オクラのおかか和え イチゴフルーチェ	御飯 味噌汁(さつまいも) 海老カツ 炒り豆腐 ほうれん草のナムル	三色丼 すまし汁(花麩) ひじきの煮物 果物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらすの西京焼き 青梗菜とちくわの炒め物 フルーチェ	御飯 トマトスープ 魚のピカタ じゃがいものツナ煮 果物	御飯 ベジタブルスープ 鮭のチーズソース 洋野菜の吉野煮 大根サラダ
夕	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き 春雨のピーマン炒め 果物	御飯 味噌汁(じゃがいも) イワシの山椒煮 茄子のみそ炒め うぐいす豆煮	御飯 すまし汁(かにかま) 和風おろしハンバーグ ブロッコリーとツナのソテー 果物	御飯 赤だし ほっけの塩焼き ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	御飯 すまし汁(えのき) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とピーマン炒め ビーフンソテー キャベツのもろみ和	御飯 すまし汁(春菊) エビチリ風 ほうれん草のサラダ 果物
おやつ	グレープゼリー	カフェオレゼリー	デミケーキ	リンゴゼリー	紫芋饅頭	バームクーヘン	梅ゼリー
	エネルギー 1399kcal 蛋白質 63.3g 脂質 28.6g 塩分 8.7g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 57.5g 脂質 44.1g 塩分 8.2g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 48.9g 脂質 53.2g 塩分 8.8g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 51.7g 脂質 34.3g 塩分 10.2g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 59.6g 脂質 42.0g 塩分 6.3g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 55.8g 脂質 30.1g 塩分 8.8g	エネルギー 1283kcal 蛋白質 56.4g 脂質 20.4g 塩分 6.2g



献立表



	4月 26日(日)	4月 27日(月)	4月 28日(水)	4月 29日(水)	4月 30日(木)		
朝	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 小松菜のコンソメ煮 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) 里芋と厚揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	チョコパン 豆乳スープ ソーセージソテー 牛乳		
昼	御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 大根の味噌煮 みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 ミックスフルーツ	御飯 中華スープ 八宝菜 冬瓜の煮物 果物	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ 	御飯 味噌汁(大根) チーズ入りチキンカツ はんぺんの磯辺焼 ビーフンサラダ		
夕	御飯 すまし汁(豆腐) つくねの煮物 きゅうりの梅和え 果物	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮浸 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁風 ぶりの甘酢あんかけ 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) 海老の中華煮 ひじき入りサラダ 果物		
おやつ	サツマイモのマーメイド煮	ヨーグルトの黒蜜かけ	カステラ	ドーナツ	おしるこ		
	エネルギー 1441kcal 蛋白質 43.7g 脂質 31.1g 塩分 7.1g	エネルギー 1268kcal 蛋白質 48.5g 脂質 21.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 52.2g 脂質 40.0g 塩分 7.2g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 58.9g 脂質 52.3g 塩分 7.5g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 53.3g 脂質 28.5g 塩分 8.7g		